

# Bauernlaib mit Spiegelei und Speck

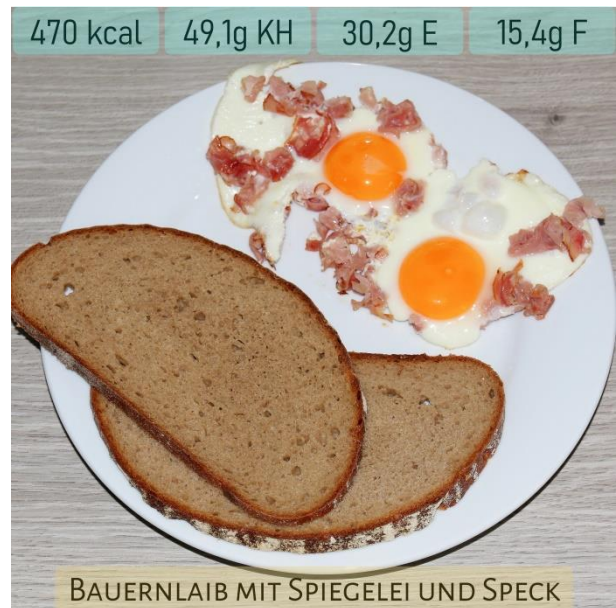
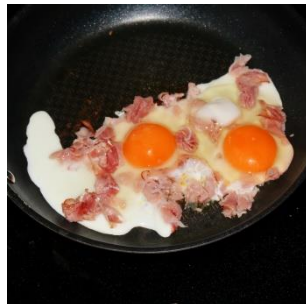


## Zutaten (für 1 Portion):

- 2 Scheiben Bauernlaib (≙ etwa 100g)
- 2 Eier (≙ etwa 108g)
- 40g Schwarzwälder Schinken
- 5g Leichte Butter

## Zeitaufwand:

- ca. 10 Minuten



## #ProTipp

Wir kaufen unser Brot bei Bäckerei Görtz (<https://www.baeckergoertz.de/>). Zum einen schmeckt das Brot sehr gut. Zum anderen stellt die Bäckerei online die Nährwertangaben ihrer Produkte zur Verfügung. Dies unterstützt ungemein beim Kalorienzählen. Frag doch auch mal bei Deinem Lieblingsbäcker nach den Nährwertangaben.

## #ProTipp

Natürlich kannst du auch anderes Brot verwenden. Achte jedoch darauf, dass der Weizenanteil des Brotes gering ist. Der Bauernlaib besteht zu 80% aus Roggen, 20% aus Weizen.

## Nährwertangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Bauernlaib (100g)	239	47,0g	6,8g	1,0g
Leichte Butter (5g)	18,5	0,1g	0,1g	2,0g
Ei (108g)	148	1,6g	12,9g	10,0g
Schwarzwälder Schinken (40g)	64,8	0,4g	10,4g	2,4g
<b>Total</b>	<b>470,3</b>	<b>49,1g</b>	<b>30,2g</b>	<b>15,4g</b>

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

## Quellen für Nährwertangaben:

- <https://fddb.mobi/>
- <https://eatsmarter.de/>
- Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: [jejoskitchen.de](https://jejoskitchen.de)